

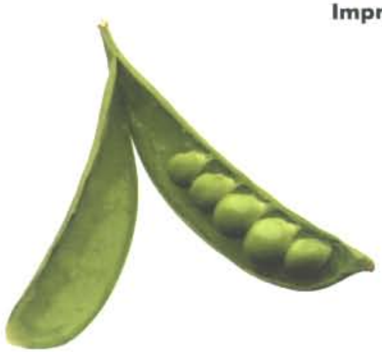
ICH FÜR MICH

Power-Rezepte für 1 Person

Points® Plan

Weight-Watchers®

INHALTSVERZEICHNIS



LEGENDE

Kreatives Kochen

Preiswert

Für die Familie

Schnell und einfach

Weight Watchers

Sie wollen fit und gut gelaunt sein und auf Genuss nicht verzichten? Essen und Stimmung sind eng verbunden: Starten Sie durch mit diesen Wohlfühl-Rezepten, tun Sie etwas für sich und fühlen sich einfach gut.

Egal, ob nun Power-Drinks, Kraft-Snacks zum Auftanken oder heiße Hits zum Schlemmen, dieses Buch begleitet Sie praktisch durch den ganzen Tag. Mit gefüllten Vitaminspeichern und der nötigen Portion Energie können Sie unbeschwert genießen: Essen Sie sich fit mit vitalen und abwechslungsreichen Rezepten.

Die Rezepte sind einfach, ohne großen Aufwand zubereitet, so bleibt mehr Zeit für Sie und Sie können mit neuem Elan Ihre Freizeit aktiv nutzen.

Lassen Sie es sich gut gehen und viel Spaß

Ihr
Weight Watchers Team

Points® Plan

1.
FRISCHE POWER-IDEEN

Genuss ohne Reue – die Momente, wenn Sie die Esslust packt, meistern Sie mit diesen Power-Rezepten wie von selbst. Hier finden Sie immer das richtige Rezept, egal ob Heißhunger auf Süßes oder Herzhaftes. Mit Fitness-Drinks tanken Sie richtig auf und gesunde Happen sorgen für neuen Schwung. So macht bewusstes Essen Spaß und schmeckt: Sie tun etwas für sich, schlemmen sich fit und fühlen sich einfach gut.

VITAMIN-MIX

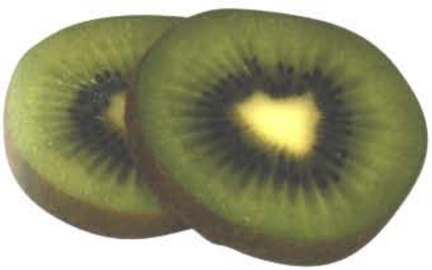
Für 2 Gläser:

1 kleine Birne
1 Kiwi
1 kleine Banane
100 g Kirschen (Konserve ohne Zucker)
1 EL Zitronensaft
200 ml Apfelsaft, ohne Zucker

Pro Glas: 1,5 Points

1. Birne, Kiwi und Banane in Stücke schneiden, Kirschen wenn nötig entsteinen. Zitronen- und Apfelsaft zugeben und alles pürieren. Vitamin-Mix in Gläser füllen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. [illegible] Minuten



Smoothies, der frostige Trend

Seit kurzer Zeit schwappt ein neuer Trend aus den USA zu uns nach Deutschland. Aus angefrorenen Früchten entstehen in Kombination mit Säften oder Milchprodukten leckere Mixgetränke, die für die Extraportion Vitamine sorgen. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überzeugen.

Tipp: Legen Sie die vorbereiteten Obststücke für ca. 30 Minuten ins Tiefkühlfach und verfahren Sie im Anschluss wie gehabt. Servieren Sie Ihren Smoothie mit einem dicken Strohhalm oder einem Löffel. Wenn Sie Lust auf mehr bekommen, dann probieren Sie weitere Fruchtkombinationen aus.

ORANGEN-KARAMBOLE-SALAT

Für 1 Person:

1 Orange
1 Karambole
(ersatzweise Birne)
3 EL Magerquark
1 EL Limettensaft
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 TL gehobelte Mandeln
Zimt

Pro Person: 2 Points

1. Orange filetieren, Karambole in Scheiben schneiden und beides dekorativ auf einem Teller anrichten. Quark mit Limettensaft glatt rühren, mit Süßstoff abschmecken, zu den Früchten geben und mit Mandeln sowie Zimt bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Tipp

Servieren Sie dazu frischen Limettensaft mit Mineralwasser auf Eiswürfeln für 0 Points.

Exotische Sternfrucht

Die exotischen Früchte gibt es heute zu jeder Jahreszeit und sie bringen Sonne auf den Teller. Die Karambolefrucht hat 5 hervorstehende Längsrippen. Wenn Sie die Frucht quer durchschneiden, erhalten Sie sternförmige Scheiben, weshalb die Frucht auch als Sternfrucht bezeichnet wird. Ihr Aroma variiert von süß, säuerlich bis hin zu herbsauer.

Besonders aromatische Früchte erkennen Sie an der festen, unbeschädigten Schale und einer schönen Färbung. Vor dem Verzehr werden die Kerne entfernt und schwarz verfärbte Längsrillen lassen sich gut mit einem Sparschäler beseitigen.



OBSTSPIESSE MIT JOGHURT-DIP

Für 1 Person:

1/2 kleine Banane
1 Orange
1 Birne
50 g blaue Weintrauben
1 Handvoll Kapstachelbeeren (Physalis)
4 Holzspieße
75 g Magermilch-Joghurt
1 EL Zitronensaft
Zimt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 2 Points

1. Banane in breite Scheiben schneiden, Orange filetieren, Birne grob würfeln und Weintrauben halbieren. Kapstachelbeeren, Bananenscheiben mit Orangenfilets, Birnenwürfeln sowie Weintrauben bunt auf Spieße reihen.

2. Joghurt mit Zitronensaft verrühren, mit einer Prise Zimt und Süßstoff abschmecken und zu den Obstspießen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Fitmacher „Obst"

In diesem Obstsalat stecken viele leckere Fitmacher. Die orangegelbe Kapstachelbeere, die „Physalis" ist nicht nur dekorativ, sondern enthält auch viele Ballaststoffe. Weintrauben enthalten viel Glukose und sorgen für den wichtigen Kick Energie zwischendurch. Banane, Orange und Birne steuern weitere Vitamine bei und verwöhnen Augen und Gaumen.

PIKANTER JOGHURT-COCKTAIL

Für 1 Glas:

150 g fettarmer Joghurt
1 TL Zitronensaft
1 TL gehackte Minze
Salz
grob geschroteter Pfeffer
100 ml Mineralwasser
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Glas: 1,5 Points

1. Joghurt, Zitronensaft und Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Mineralwasser unter ständigem Rühren zugeben, mit Süßstoff abschmecken und mit Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Cocktail aus dem Orient

Kennen Sie Ayran? Das Schönheitsrezept aus dem Orient? Es erfrischt, schmeckt köstlich und ist gesund. Ayran besteht aus 250 g gekühltem, säuerlichem, fettarmem Joghurt und 125 ml kaltem Wasser und wird kurz vor dem Servieren mit 1 Prise Salz mit dem Schneebesen aufgeschlagen. Berechnen Sie hierfür 2 Points.



KNUSPER-MÜSLI

Für 1 Person:

3 EL Müsli, ohne Zuckerzusatz
3 EL Magerquark
2 TL Erdbeerkonfitüre, kalorienreduziert
100 ml Orangensaft, ohne Zucker
1 kleine Banane
1 Handvoll Erdbeeren
1 TL gehackte Walnüsse

Pro Person: 5 Points

1. Müsli in eine Schale geben, Quark mi Konfitüre und Orangensaft glatt rühren un über das Müsli geben.

2. Banane in Scheiben schneiden, Erdbeeren halbieren Müsli mit Nüssen bestreuen und mit Bananenscheiben un Erdbeerhälften belegt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Fit in den Tag

Müsli, Milch und Obst: so starten Sie gut in den Tag. Damit keine Langeweile aufkommt: Wählen Sie aus dem vielfältigen Obst- und Müsliangebot nach Lus und Laune aus. So beginnen Sie den Tag mit voller Kraft.



NUSSIGER PAPRIKA-KAROTTEN-SALAT

Für 1 Person:

je 1 rote und grüne Paprikaschote
3 Karotten
2 TL gehobelte Mandeln
1 TL Olivenöl
2 TL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
1 EL Zitronensaft
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 Zweig Dill

Pro Person: 3 Points

1. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Karotten raspeln und mit Mandeln vermengen.

2. Für das Dressing Olivenöl, Brühe und Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff abschmecken. Paprika-Karotten-Salat mit Dressing vermengen und mit Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten



PFIRSICH-VANILLE-SHAKE

Für 1 Glas:

2 Pfirsichhälften (Konserve ohne Zucker)
125 ml fettarme Milch
Mark einer halben Vanilleschote
1 TL Honig
1 EL Kleie

Pro Glas: 1,5 Points

1. 1 1/2 Pfirsichhälften in grobe Stücke schneiden. Kalte Milch mit Pfirsichstücken, Vanillemark, Honig und Kleie pürieren.

2. Restlichen Pfirsich in feine Würfel schneiden. Pfirsich-Vanille-Shake in ein Glas füllen und mit den Pfirsichwürfeln garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Das Beste aus dem Korn

Bei der Mehlgewinnung entsteht die Kleie, in der die Kraft des vollen Korns steckt: Geballte Ballaststoffe und viele Mineralstoffe geben Power für den Tag.

BIRNEN-CARPACCIO MIT KÄSE UND NÜSSEN

Für 1 Person:

1 Birne
5 Cashewnüsse
2 EL gehobelter Parmesan (32 % Fett i. Tr.)
1 TL Nussöl
1 TL Balsamicoessig
1 TL Zitronensaft
1 TL Honig

Pro Person: 3 Points

1. Birne in feine Scheiben schneiden und a einem Teller anrichten. Cashewnüsse gr hacken und mit Parmesan über das Birnen-Carpacc streuen.

2. Öl mit Essig, Zitronensaft und Honig verrühren, das Bi nen-Carpaccio damit beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Tipp

Das Birnen-Carpaccio schmeckt sehr gut als Snack für zwischendurch, als Vorspeise oder zu einem geselligen Abend.



FRUCHTREIS MIT HÄHNCHENBRUST

Für 1 Person:

1 kleines Hähnchen-brustfilet (120 g)
Salz
Pfeffer
50 g Ananas
50 g Mango
1 Frühlingszwiebel
50 g Erdbeeren
120 g gegarter Reis

Pro Person: 5,5 Points

1. Hähnchenbrustfilet würfeln, mit Salz u Pfeffer würzen. Brat-Folie in einer Pfann erhitzen und das Fleisch darauf von allen Seiten ca. 8 Min ten anbraten.

2. Ananas und Mango in Stücke, Frühlingszwiebel in Ri ge schneiden und Erdbeeren vierteln. Reis mit Ananas- u Mangostücken, Zwiebeln und Erdbeeren vermenge Hähnchenwürfel unter den Fruchtreis heben und serviere

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 8 Minuten

Sonnige Früchte

Ananas und Mango bringen mit ihrem her süßlichen Geschmack eine erfrischende Note Die farbenfrohen Exo- ten sind super Vitamin Quellen und stärken ganz natürlich Ihre Ab- wehrkräfte.

EXOTISCHER FRUCHTCOCKTAIL

1. Mango und Papaya grob würfeln, mit Zitronensaft, Sanddornsaft und Honig pürieren.

2. Fruchtpüree in ein Glas füllen, mit Mineralwasser auf- gießen und mit Kokosnussraspeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten

Für 1 Glas:

1/2 kleine Mango (100 g)
1/2 Papaya
3 EL Zitronensaft
1 EL Sanddornsaft, ungesüßt
2 TL Honig
Mineralwasser
1 TL Kokosnussraspeln

Pro Glas: 3 Points



KIWI-MELONEN-DRINK

Für 1 Glas:

2 Kiwis
1/4 Melone
(z. B. Galiamelone)
1 EL Zitronensaft
Mineralwasser
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Glas: 0 Points

1. Kiwis schälen, in Scheiben schneide[n], eine Scheibe zur Seite legen. Zwei Mel[o]nenkugeln ausstechen und als Garnierung zur Seite lege[n]. Restliche Melone grob würfeln.

2. Kiwischeiben mit Melonenwürfeln und Zitronens[aft] pürieren, mit Mineralwasser aufgießen und mit Süßst[off] abschmecken. Kiwi-Melonen-Drink mit Melonenkuge[ln] sowie Kiwischeibe garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten

Grüne Vitamin-C-Power:

Der Kiwi-Melonen-Drink peppt mit seine[m] hohen Vitamin-C-Geh[alt] Ihr Immunsystem so richtig auf – aber es kann noch mehr: Es stärkt das Bindegeweb[e] und sorgt so für eine schöne Haut. Also: ei[n] idealer Durstlöscher nach dem Sport.



ZIMT-PARFAIT MIT PFIRSICHMARK

Für 1 Person:

1 Ei
250 g Magermilch-Joghurt
Zimt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 Blatt Gelatine
100 g Pfirsiche (Konserve ohne Zucker)

Pro Person: 3,5 Points

1. Ei aufschlagen, Joghurt unter hen, mit Zimt und Süßstoff schmecken. Gelatine nach Packungsanweisung in kalt Wasser einweichen, ausdrücken und in einem kleinen T bei geringer Hitze oder in der Mikrowelle auflösen. I Joghurtmasse esslöffelweise unter die Gelatine ziehen. ghurtmasse einige Stunden gefrieren lassen und zwisch durch mehrmals durchrühren.

2. Pfirsiche würfeln und mit 2 Esslöffeln Wasser u 1/2 Teelöffel Süßstoff einige Minuten einköcheln. Durch Sieb streichen, abkühlen lassen und mit Zimt-Parfait s vieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Kühlzeit: ca. 2 Stunden · Garzeit: ca. 5 Minuten

iskalte Verführer:

assen Sie sich von einer ielzahl an „coolen Highghts" verführen. Hier eine eine Warenkunde:

peiseeis besteht in der auptsache aus Milch und ilchprodukten.

ilchspeiseeis enthält in er Regel Milch, Sahne, ucker, Eigelb und andere usätze, je nach Eissorte.

orbet enthält weder ilch, Sahne noch Eigelb, ndern wird aus Fruchtft oder pürierten Früchn hergestellt. Zugesetzt erden kann Zucker, Wein, ikör und anderer Alkool. Während des Gefriens bei −18 °C wird es de halbe Stunde umgeihrt.

Granita ist ein italienisches Sorbet, das aus leicht gezuckertem Sirup besteht, der mit Fruchtmus, Likör oder Kaffee aromatisiert wird.

Klassisches Eisparfait oder auch Halbgefrorenes ist eine schaumig gerührte Masse aus Eigelb, Eischnee, Zucker und Sahne.

Tofutti- oder Tofueis wird aus Sojamilch, Pflanzenöl und Zucker hergestellt.

Am günstigsten in der Berechnung sind Wasser- und Fruchteis.

OBSTSALAT „FITNESS"

Für 1 Person:

1 Apfel
2 EL Zitronensaft
1 Grapefruit
1/2 Netzmelone
50 g blaue Weintrauben
1 EL Grapefruitsaft
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 0,5 Points

1. Apfel in Spalten schneiden und mit 1 Esslö Zitronensaft beträufeln. Grapefruit filetieren u dabei Saft auffangen. Melonenkugeln ausstechen und We trauben halbieren.

2. Das Obst auf einem Teller anrichten. Grapefruitsaft u restlichen Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff abschmeck und über das Obst geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten



SAFTIGE HÄHNCHENSPIESSE MIT CURRYSAUCE

1. Hähnchenbrustfilet würfeln, mit Salz und Currypulver würzen und in einer beschich- eten Pfanne von allen Seiten ca. 8 Minuten fettfrei an- braten. Kiwi, Ananas und Orange in Stücke schneiden. Fleischwürfel abwechselnd mit Kiwi-, Ananas- sowie Oran- genstücken auf Spieße stecken.

2. Joghurt, Saure Sahne und Ananassaft verrühren und mit Currypulver, Salz und Süßstoff abschmecken. Hähnchen- spieße mit Currysauce und Vollkornbrötchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 8 Minuten

Für 1 Person:

1 kleines Hähnchenbrustfilet (120 g)
Salz
Currypulver
1 Kiwi
1 Scheibe Ananas (Konserve ohne Zucker)
1 Orange
2 Holzspieße
75 g Magermilch-Joghurt
1 EL Saure Sahne
1 EL Ananassaft, ohne Zucker
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 Vollkornbrötchen

Pro Person: 5 Points

RED DREAM DRINK

Für 2 Gläser:

100 ml Tomatensaft
100 ml Karottensaft, ohne Zucker
100 ml Gemüsesaft
100 ml Orangensaft, ohne Zucker
2 TL Honig
1 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
2 Zitronenscheiben

Pro Glas: 0,5 Points

1. Tomaten-, Karotten- und Gemüsesaft m Orangensaft mischen. Honig und 1/2 E Petersilie unterrühren und den Drink mit Salz und Pfef abschmecken.

2. Red Dream in 2 Gläser füllen, mit der restlichen Pete silie und Zitronenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Raus aus dem Alltag

Einfach mal abschalten, zurücklehnen und entspannen. Bereiten Sie Red Dream zu: Genießen Sie den Cocktail in Ruhe in Ihrem Lieblingssessel, mit schöner Musik – sperren Sie die Hektik aus und der Stress fäll ab.



2.

KLEINE UND GROSSE SNACKS

Klein aber fein: Knusprige Brot-Ideen, saftig belegt, sorgen mit frischen, knackigen Salaten für Gute-Laune. Hier tummeln sich deftige, exotische und moderne Snacks für den kleinen und großen Hunger. Die Rezepte sind schnell gezaubert, geben neue Energie und Sie können wieder so richtig durchstarten.

KNUSPER-TOAST MIT BLATTSPINAT

1. Knoblauchzehe zerdrücken, Schalotte fein würfeln und Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalottenwürfel in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Champignons und Blattspinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und einige Minuten garen.

2. Toastbrot knusprig toasten, mit Gemüse belegen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für 1 Person:

1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
100 g Champignons
150 g Blattspinat
Salz
Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss
2 Scheiben Toastbrot
3 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)

Pro Person: 3,5 Points



TACOS „SIESTA"

Für 1 Person:

2 rote Zwiebeln
1/2 Knoblauchzehe
je 2 grüne und rote Paprikaschoten
3 Tomaten
100 ml Tomatensaft
2 EL Kidneybohnen (Konserve)
2 EL Mais (Konserve)
Salz
einige Tropfen Tabasco
Currypulver
2 Taco-Schalen

Pro Person: 3,5 Points

1. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehe hacken, Paprikaschoten in Streifen, Tomaten in Würfel schneiden und alles in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Tomatensaft, Kidneybohnen und Mais zugeben und alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

2. Das Gemüse mit Salz, Tabasco und Currypulver abschmecken. Die Hälfte in die Taco-Schalen füllen und zusammen mit restlichem Gemüse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Holà Mexico!

Die Mexikanische Küche bietet rundum scharfe Rezepte und ist voll im Trend. Kein Wunder, denn die Zubereitung ist unkompliziert und die Gerichte köstlich. Grundlage sind immer Tortillas, dünne gebackene Fladen aus Mais- oder Weizenmehl, die unterschiedlich zubereitet werden.
Hier eine kleine Einführung in die Begriffswelt der neuen Trendküche: **Tacos** sind weiche, gefüllte und aufgerollte Maismehl-Tortillas. Hinter **Burritos** verbergen sich gefüllte und aufgerollte Tortillas. **Enchiladas** sind Tortillas aus Maismehl, die frisch gebraten, in eine beliebige Sauce getaucht, gefüllt, gerollt, mit Sauce übergossen und manchmal mit Käse überbacken werden. Knusprig gebackene Tortillas, auf denen Gemüse, Fleisch und Käse angerichtet werden, heißen **Tostadas.** Buen aprovecho!



HAMBURGER MIT KRÄUTERQUARK

Für 1 Person:

1 Lauchzwiebel
3 EL Tatar (90 g)
3 EL Magerquark
2 TL gemischte Kräuter (TK)
1 EL Haferflocken
Salz
1/2 TL Senf
3 Gewürzgurken
Currypulver
1 Tomate
1 Sandwich-Brötchen
einige Salatblätter

Pro Person: 5,5 Points

1. Lauchzwiebel in Ringe schneiden und mit Tatar, 2 Esslöffeln Quark, 1 TL Kräuter und Haferflocken vermischen. Mit Salz und Senf würzen, zu einem flachen Hamburger formen und in einer beschichteten Pfanne fettfrei von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.

2. Gewürzgurken fein hacken, mit dem restlichen Quark und Kräutern vermischen und mit Salz und Currypulver abschmecken. Tomate in Scheiben schneiden. 1 Brötchenhälfte mit Salatblättern, Hamburger, Kräuterquark und Tomatenscheiben belegen, andere Brötchenhälfte auflegen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Die runden Klassiker:

Frikadellen, Klopse und Hackbraten: supereasy, superlecker. Fleisch und gesunde Ernährung lassen sich durchaus vereinbaren. Fleisch hat Ihrem Körper einiges zu bieten: hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine und Mineralstoffe, und es lässt sich so manche Leckerei daraus zaubern. Frikadellen, Bratklops oder Buletten werden aus Hackfleisch oder Tatar, Paniermehl, Gewürzen und Ei zubereitet. Nach Geschmack werden Zwiebeln, Kräuter und Gewürze zugegeben. Aus dem Teig werden rundlich bis flach-ovale, faustgroße Frikadellen geformt und gebraten.

Fleischklops oder auch Fleischbällchen und Hackbällchen sind in der Form mehr rundlich bis oval und können gekocht oder gebraten sein. Königsberger Klopse sind ihre berühmtesten Vertreter.

GEFÜLLTES FLADENBROT

Für 1 Person:

1/4 Salatgurke
1/2 Knoblauchzehe
1 Becher Magermilch-Joghurt (150 g)
Salz
bunter Pfeffer
1 Tomate
1/2 Zwiebel
1 kleines Stück Weißkohl (100 g)
2 Peperonis (Konserve)
2 EL Schafkäse (45 % Fett i. Tr.)
1 Stück Fladenbrot (75 g)

Pro Person: 6 Points

1. Für das Tzatziki Gurke hobeln, Knoblauchzehe zerdrücken, mit Joghurt vermischen und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomate in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden, Weißkohl fein hobeln, Peperonis halbieren und Schafkäse zerbröckeln.

2. Fladenbrot auf einem Toaster von beiden Seiten rösten und bunt mit einem Teil des Gemüses, des Tzatzikis und dem Schafkäse füllen. Fladenbrot mit restlichem Gemüse und Tzatziki servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Fladenbrot

Es muss nicht immer Gyros-Pita sein. Füllen Sie ein frisches Fladenbrot in Ihrer Snackbar selbst: bunt gemischtes Gemüse kombiniert mit pikanten Zutaten und peppigen Saucen schmeckt immer.

APFEL-SELLERIE-RÖSTIS

Für 1 Person:

1/4 Sellerieknolle
1 kleiner Apfel (z. B. Elstar)
1 TL Walnussöl
2 TL Weißwein
1 TL Zitronensaft
1 Prise Zimt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1/2 rote Zwiebel
1 kleines Stück Bauchspeck (10 g)
2 Kartoffeln
1 EL Mehl
1 Ei
1 TL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
Currypulver
Knoblauchsalz

Pro Person: 6,5 Points

1. Die Hälfte des Selleries mit dem Apf fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen Selleriewürfel andünsten, nach ca. 2 Minuten Apfelwürf zugeben und weitere ca. 3 Minuten dünsten. Weißwein un Zitronensaft zugeben, ca. 10 Minuten garen und mit Zim und Süßstoff abschmecken.

2. Zwiebel und Speck würfeln, Kartoffeln grob raspeln, m Mehl, Ei sowie Petersilie vermischen und mit Salz und Pfe fer würzen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und klei Röstis von beiden Seiten je ca. 5 Minuten goldgelb backe

3. Verbliebenen Sellerie in feine Scheiben hobeln, m Currypulver und Knoblauchsalz bestreuen und von beid Seiten fettfrei anbraten. Röstis mit Selleriescheiben un Apfel-Sellerie-Kompott auf dem Teller anrichten. Na Wunsch mit Selleriegrün dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten



Keine Chance für Stress

Der beste Stresskiller: Raus in die Natur. Erkunden Sie bewusst mit dem Rad oder zu Fuß Ihre Umgebung und entdecken Sie grüne, ruhige Orte. Hier können Sie an der frischen Luft entspannt relaxen und neue Kraft tanken.

Bewegung und viel Sauerstoff machen Appetit: Verwöhnen Sie sich nach einem ausgedehnten Spaziergang mit einer leckeren Mahlzeit, z. B. dem Lachstoast „Kopenhagen" (S. 40) oder der leckeren Spinat-Nudel-Pfanne (S. 66).

GEMÜSESTICKS MIT DIP „ATHEN“

Für 1 Person:

1/2 kleiner Blumenkohl
Salz
2 Stangen Staudensellerie
1 rote Paprikaschote
1/2 kleine Salatgurke
2 Karotten
1/2 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1/2 Becher Magermilch-Joghurt (75 g)
3 EL Magerquark
3 TL gehackte Petersilie
5 grüne, mit Paprika gefüllte Oliven
Pfeffer
einige Salatblätter

Pro Person: 3,5 Points

1. Blumenkohl in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen und abgießen. Selleriestangen halbieren, Paprikaschote in Streifen, Gurke in Stifte schneiden und Karotten der Länge nach halbieren.

2. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Öl, Joghurt, Quark und Petersilie vermischen. Oliven in Scheiben schneiden, unter den Dip rühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Gemüse nach Wunsch mit Eiswürfeln in einer Schale auf Salatblättern anrichten und mit dem Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Gut drauf mit Vitaminen

Vitamine sind essentiell und müssen dem Körper zugeführt werden. Ohne Vitamine läuft nichts im Stoffwechsel, das gilt besonders für die Nerven. Hier macht sich ein Vitaminmangel oft zuerst bemerkbar: Müdigkeit, Nervosität und Stimmungstiefs sind die Folge.

Das geht auch anders: Essen Sie sich fit mit einer ausgewogenen, vitaminreichen Ernährung. Wichtige Bestandteile der Vitamin-Küche sind frisches Obst und Gemüse. Mit ausreichend Vitaminpower hat die schlechte Laune keine Chance und Sie fühlen sich rundum gu

PUTENSTEAK-BURGER „MEXICO“

Salsa, der feurige Ketchup

In der südamerikanischen und mexikanischen Küche gehört „Salsa“ ebenso auf den Tisch wie bei uns Salz und Pfeffer. Salsa bedeutet soviel wie Sauce und ist eine ungekochte Mischung aus Tomaten, Tomatillos (Verwandte der Tomate, die jedoch etwas fester sind und grün geerntet werden), getrockneten oder frischen Chilis sowie Zwiebeln, Knoblauch und Koriandergrün. Je nach Geschmack wird noch Oregano, Essig und Olivenöl zugefügt.

Durch den hohen Anteil an Chili sind sie zumeist sehr scharf.

Salsas bringen mit ihrer scharfen Würze Pepp in die Küche und das steigert bekanntlich Tatendrang und Lebenslust.

1. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen, Putenbrust darin von beiden Seiten je ca. 5 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver pikant würzen.

2. Brötchen aufschneiden, beide Hälften mit Salsa Sauce bestreichen, eine Hälfte mit Salatblättern sowie Putenbrust belegen. Paprikaschote in grobe Streifen, Tomate in Scheiben schneiden, mit der Peperoni auf das Putensteak geben und mit der zweiten Brötchenhälfte abdecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für 1 Person:

1 kleines Stück Putenbrust (120 g)
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
1 Vollkornbrötchen
3 EL Salsa Sauce
2 Salatblätter
1/2 gelbe Paprikaschote
1 Tomate
1 Peperoni (Konserve)

Pro Person: 4,5 Points

KARTOFFEL-CURRY-SALAT

Für 1 Person:

1 Knoblauchzehe
1/2 Chilischote
1 TL Sonnenblumenöl
1 TL Currypulver
1/2 TL Gemüsebrühe, Instant
100 ml Orangensaft
3 gekochte Kartoffeln (mehlig)
2 Frühlingszwiebeln
4 EL rote Linsen (Konserve)
2 TL Weißweinessig
Salz
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 5,5 Points

1. Knoblauchzehe und Chilischote fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Mit Currypulver und Brühe bestäuben und mit Orangensaft ablöschen.

2. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem warmen Dressing übergießen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Linsen unter den Salat heben. Essig mit Salz und Pfeffer sowie Süßstoff abschmecken, über den Salat träufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten



Viele, viele bunte Linsen

Die Linse ist eine der ältesten Hülsenfrüchte und ihre wertvollen Inhaltsstoffe haben es in sich. Die kleinen Kraftpakete stecken voller Eiweiß und Kohlenhydrate: Das bringt Power, die Sie essen können. Die kleinen Perlchen bringen reichlich Abwechslung auf den Tisch, und da das Auge bekanntlich mit isst, können Sie aus dem bunten Linsenangebot beliebig auswählen. In westlichen Ländern sind vor allem die runden, schalenlosen, grünlichen oder schwärzlich-braunen Linsen bekannt, die hauptsächlich für Eintöpfe verwendet werden. Aber es gibt noch zahlreiche andere in schwarz, orange, gelb oder rot, die oval, flach oder herzförmig sein können und auch hierzulande immer häufiger erhältlich sind. Alle haben eins gemeinsam: da sie so klein sind, sind sie ruck, zuck gar – und damit besonders praktisch. Schauen Sie in gut sortierten Lebensmittelläden nach und entdecken Sie die Vielfalt.